

پیش‌نیازهای ازدواج را پاس کنید

به‌طور خیلی ساده، زوج باید در دوران آشنایی به همه رفتارهای هم دقت کنند. مثلاً یک خانم یا یک آقا می‌تواند واکنش همسرش را در مورد پیشرفت (کاری، تحصیلی و...) خود ببیند...



به‌طور خیلی ساده، زوج باید در دوران آشنایی به همه رفتارهای هم دقت کنند. مثلاً یک خانم یا یک آقا می‌تواند واکنش همسرش را در مورد پیشرفت (کاری، تحصیلی و...) خود ببیند؛ آیا او را تشویق می‌کند و از پیشرفت او خوشحال می‌شود یا هزار مدل سوال پیش می‌کشد که: «حالا منظور رئیس از این تعریف چی بود؟/ یعنی هیچ‌کس جز تو توی دانشگاه معدلش بالا نشده؟» و سوال‌هایی از این قبیل. با این حال باز هم نمی‌توانیم به فرد برچسب بزنی که حسود، شکاک، حساس و ... است و فقط می‌توانیم مشکوک شویم و یک علامت سوال برایمان ایجاد شود که «چرا چنین رفتاری دارد؟» باز باید بقیه رفتارهایش را زیر نظر بگیریم.

به گزارش سلامت نیوز، زهرا جمشیدی‌نسب-کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی در هفته نامه زندگی مثبت نوشت: شاید از کنترل‌های وقت و بی‌وقت همسران خسته شده باشید یا حتی گاهی فکر کنید به شما حسادت می‌کند چون مانع پیشرفت شما می‌شود! شاید هم دقیقاً نمی‌دانید همسران حسود است یا حساس؛ چون احساس می‌کنید ایرادهایی که از شما می‌گیرد به دلیل حسادتش به شماست اما خودش معتقد است شما را دوست دارد و به همین دلیل رویتان تعصب دارد و حساس است! اینکه همسران دوست ندارد شما در مجالس مرکز توجه باشید، به دلیل حسادت اوست یا حساسیت‌هایش؟

حسود کیست؟

خوب است برای شروع به تعریف حسادت دقت کنیم. 2 نوع حسادت داریم؛ یکی حسادت مثبت که باعث پیشرفت یا ترغیب فرد برای تلاش بیشتر می‌شود و به عبارتی، همان غبطه خوردن است. مثلاً فرد از خوش صحبتی همسر (دوست، اعضای خانواده یا دیگران) خوشش می‌آید چون این صفت باعث می‌شود دیگران از مصاحبتش لذت ببرند، در مجالس همه توجه‌ها به او جلب شود و... به همین دلیل سعی می‌کند خودش هم فرد خوش صحبتی شود. پس این نوع حسادت مخرب نیست. حسادت دیگری هم داریم که مخرب است؛ مثلاً من متوجه می‌شوم همسرم (یا فرد دیگری که با او در ارتباطم) توانایی یا ویژگی خوبی دارد که آن را دوست دارم اما چون خودم آن ویژگی را ندارم، پس دوست ندارم همسرم هم آن را داشته باشد! همین می‌شود که بعضی‌ها به همسرشان می‌گویند: «حق نداري فلان جا، زیاد صحبت کنی/ حق نداري فلان لباس را بپوشي/ حق نداري فلان جاک را تعریف کنی!».

منم که حساس‌ام!

گاهی فردی نسبت به رفتارهای همسرش حساس است؛ مثل بعضی خانم‌ها که روی رفت و آمد همسرشان حساسند، یا آقایانی که به نوع رفتار همسرشان با دیگران حساسند. در این صورت ممکن است فرد حتی وظیفه خودش بداند که رفتار همسرش را اصلاح کند. مثل خانمی که با تلفن‌های پی در پی و پرسیدن اینکه «کی می‌رسی؟»، می‌خواهد از ساعت بازگشت همسرش به خانه مطمئن شود یا با هر تلفن از همسرش می‌پرسد: «کجایی؟» و می‌خواهد مطمئن شود او سر کارش است! با این حال ممکن است همسرش یا اطرافیان (که شاهد رفتارهایش هستند) حسادت‌های او را هم به پای حساسیت‌هایش بگذارند؛ یعنی وقتی مردی به همسرش می‌گوید: «حق ادامه تحصیل نداري.» به دلیل حساسیت‌هایش نسبت به زندگی زناشویی است در صورتی که او به توانایی و پیشرفت همسرش حسادت می‌کند و احساس می‌کند خودش نمی‌تواند به جایگاه او برسد، بنابراین همسرش را هم از این کار باز می‌دارد. یا وقتی خانمی به همسرش می‌گوید: «فلان لباسش را نپوش.» ممکن است دیگران تصور کنند او به دلیل حساسیتی که به رفتار همسرش دارد، این حرف را گفته اما در حقیقت این خانم می‌داند همسرش خوش‌پوش است و چون تصورش این است که خودش نمی‌تواند به خوش‌پوشی همسرش باشد، بنابراین او را هم از پوشیدن یک لباس که برانده‌اش است، منع می‌کند.

نکته مهم این است که در این میان ممکن است خود فرد هم علت اصلی کارهایش را نداند و اسم «حساسیت»، «اهمیت» و گاهی حتی «تعصب یا غیرت» بر این رفتارها می‌گذارند: «من روی رفتار همسر حساسم»، «من همه کارهای همسر را کنترل می‌کنم چون او برایم اهمیت دارد.» و حرف‌هایی از این قبیل. نباید فراموش کنیم این نوع حساسیت‌ها ریشه در فرهنگ و خانواده افراد دارد. به همین دلیل بهتر است افراد دقیقاً مثل سایر مواردی که قبل از ازدواج و در دوره آشنایی و نامزدی به آنها توجه می‌کنند و برایشان اهمیت دارد، به این مسائل هم دقت لازم را داشته باشند. البته موضوع دیگری که در اینجا مطرح می‌شود این است که ممکن است این نوع حساسیت‌های آقا در مورد همسرش و نیز حساسیت خانم در مورد همسرش، اوایل آشنایی و اوایل ازدواج از سوی فرد به‌عنوان «اهمیت دادن» تعبیر شود. یعنی خانم با خودش می‌گوید: «اینکه اجازه نمی‌دهد فلان‌جا تنها بروم/ فلان کار را انجام بدهم و ...، برای این است که دوستم دارد!» یا آقا پیش خودش فکر می‌کند: «اینکه مدام با من تماس می‌گیرد و می‌خواهد بداند کجا هستم، برای این است که برایش مهم هستم» اما همان اوایل آشنایی باید به این موضوع فکر کنند که وقتی کسی بیش از حد روی موضوع‌هایی حساسیت به خرج می‌دهد، ممکن است آدم شکاک و بدبینی باشد یا در ادامه زندگی بخواهد فردی کنترل‌گر باشد و ...، اما همه این ریشه‌ها می‌تواند نمود بیرونی یکسانی داشته باشد. بنابراین مهم این است که ریشه این رفتارها مشخص شود؛ یعنی بدانیم فرد حسود است، حساس است یا بدبین و شکاک.

گوش‌هایتان را تیز کنید

به‌طور خیلی ساده، زوج باید در دوران آشنایی به همه رفتارهای هم دقت کنند. مثلاً یک خانم یا یک آقا می‌تواند واکنش همسرش را در مورد پیشرفت (کاری، تحصیلی و...) خود ببیند؛ آیا او را تشویق می‌کند و از پیشرفت او خوشحال می‌شود یا هزار مدل سوال پیش می‌کشد که: «حالا منظور رئیس از این تعریف چی بود؟/ یعنی هیچ‌کس جز تو توی دانشگاه معدلش بالا نشده؟» و سوال‌هایی از این قبیل. با این حال باز هم نمی‌توانیم به فرد برچسب بزنییم که حسود، شکاک، حساس و ... است و فقط می‌توانیم مشکوک شویم و یک علامت سوال برایمان ایجاد شود که «چرا چنین رفتاری دارد؟» باز باید بقیه رفتارهایش را زیر نظر بگیریم. مورد دیگری که می‌تواند در شناخت طرف مقابل کمک‌کننده باشد، توجه به حرف‌های اوست: مثلاً وقتی در مورد موقعیتی که خودش و دوستش در آن گیر افتاده بودند یا شرایطی که برای او و برادرش/خواهرش پیش آمده بوده، صحبت می‌کند. اگر در این مواقع گوش‌هایمان تیز باشد، قطعاً چیزهایی در مورد خصوصیات و ویژگی‌های رفتاری او دستگیرمان خواهد شد. مسلماً پایه اولیه یک رابطه اعتماد است، اما تماس‌ها و پیگیری‌های مداوم، می‌تواند نشانه اعتماد نداشتن فرد به همسرش باشد و حرف‌هایی مثل اینکه «عادت کرده‌ام چند بار در روز به او زنگ بزنم» یا «من این‌طوری به همسرم اهمیت می‌دهم.» صرفاً توجه‌هایی برای پنهان کردن این بی‌اعتمادی هستند.

خوب است این افراد از خودشان بپرسند چطور است که اهمیت دادن و نشان دادن محبتشان فقط به سوال پرسیدن و سین‌جیم خلاصه می‌شود؟ قطعاً موردی در این میان مسیر اشتباهی را طی کرده که کنترل کردن، معنی محبت و اهمیت دادن گرفته. ممکن است این فرد، پدر یا مادر شکاک داشته اما این شک را این‌طور برای فرزندانش معنی کرده که: «برایم مهم هستید که می‌خواهم همیشه در جریان همه کارهایتان باشم!» به همین دلیل فرزندش که حالا خود خانواده تشکیل داده، فکر کرده دوست داشتن یعنی همین کارها! دوست داشتن را به شیوه‌های بسیار سالم می‌توان ابراز کرد. مثلاً ببینیم طرف مقابلمان از چه چیزهایی خوشش می‌آید و آن موقعیت‌ها را تا حد توانم پیش بیاورم، یا توجه کنم چه چیزهایی او را عصبانی می‌کند و آن کارها را انجام ندهم. یا برای انجام یک کار مشترک برنامه‌ریزی کنم که به هردویمان خوش بگذرد. البته گاهی هم بعضی خانم‌ها در منزل بی‌مشغله هستند و هیچ سرگرمی‌ای برای خودشان ندارند؛ به همین دلیل حوصله‌شان سر می‌رود و مدام به همسرشان تلفن می‌کنند! مسلماً این فرد اگر برای خودش یک سرگرمی خوب مثل مطالعه کتاب، تماشای فیلم، آشپزی یا هر کار دیگری که خوشحالش می‌کند، فراهم کند، همه وقتش به کنترل کردن همسرش و کلافه شدن او نمی‌گذرد! .